

Sitzheimtrainer

ISIS 23



Art. SF-1630





DE AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

GB SET UP- and INSTRUCTION MANUAL

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika Isis 23!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld. Dieser rückenschonende Sitzheimtrainer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend zur Verbesserung Ihrer konditionellen Fitness und zur Aktivierung des Herz-/Kreislaufsystems.

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

Durch den tiefen Schwerpunkt und die Rückenlehne ist ein Training in komfortabler Sitzhaltung möglich, welches sich besonders für ein rücken- und wirbelsäulenschonendes Training eignet. Weiterhin dient dieses Trainingsgerät in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.
Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 100 kg ausgelegt und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Heimbereich geeignet.
Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät.
Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

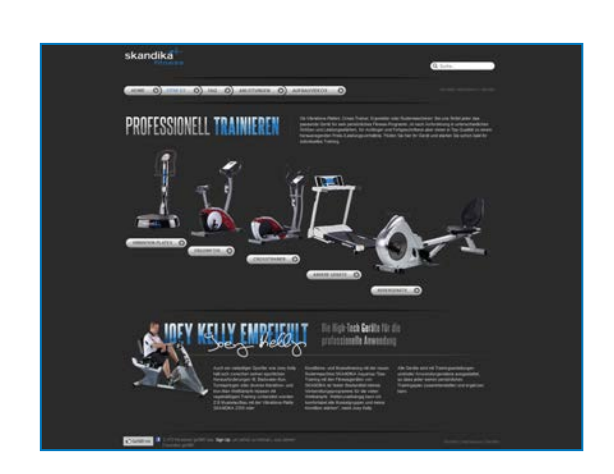


WICHTIGE HINWEISE !
UNBEDINGT AUFBEWAHREN!
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

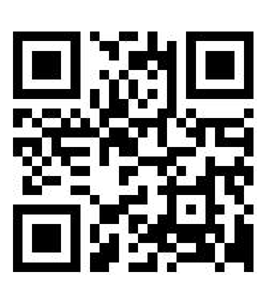
Inhaltsverzeichnis

Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code** mit Ihrem Smartphone



SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitshinweise

- Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 100 kg.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert und das Netzkabel unversehrt ist. Achten Sie darauf, dass sich keine Wärmequellen in der Nähe des Gerätes oder Netzkabels befinden.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben geben, welche Belastungs-Intensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung verraten.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von Aerosolspray-Produkten oder Gasen, die durch Funkenflug entflammbar sind.

SICHERHEITSHINWEISE / TEILELISTE

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Teileliste der Montage- und Bedienungsanleitung.

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen Teppich!

- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.

- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition. Führen Sie keine Gegenstände oder Körperteile in die Geräteöffnungen ein.

- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

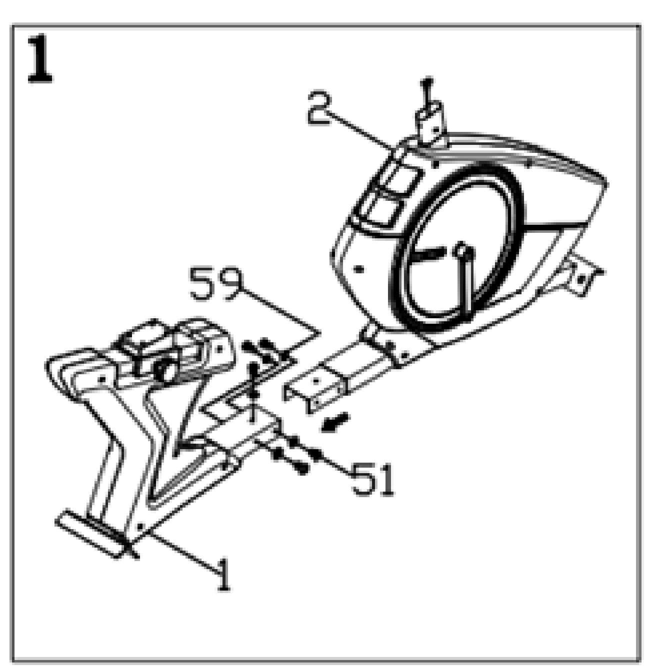
Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen, hinteres Teilstück	40x80x1,8tx500	1
2	Hauptrahmen, vorderes Teilstück	40x80x1,8tx715	1
3	Vorderer Standfuß	50.6x95.4x2tx400	1
4	Hinterer Standfuß	50.6x95.4x2tx480	1
5	Endkappen vorderer Standfuß	50.6x95.4mm	2
6	Endkappen hinterer Standfuß	50.6x95.4mm	2
7	Computerstütze		1
8	Rückenlehnenhalterung	30x60x1,5tx585	1
9	Handlauf	22x1,5t	1
10	Sitzbasis	30x60x1,5x428	1
11	Tretkurbel	ED/BK	2
12	Verbinder	40x80x1,8tx120	1
13	Handgriff-Set	22x1,5t	1
14	Handpulssensor		2
15	Verbinder für (8)	40x80mm	1
16	Endkappe	30x60mm	2
17	Handpulskabel		1
18	Stellmotor		1
19	Endkappe	ø22mm	4
20	Werkzeug: Innensechskant	5mm	1
21	Schaumstoffgriff f. Handlauf	20x530x5t	2

TEILELISTE (FORTSETZUNG)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
22	Elektrokabel / Stromanschluss	700mm	1
23	Computer	B31822TOO	1
24	Schaumstoffgriff f. Handgriffe	20x320x5t	2
25	Computerkabel-Oberteil	500mm	1
26	Computerkabel-Unterteil	750mm	1
27	Sitz	HX-V601CS	1
28	Rückenlehne	HX-V601CS	1
29	Keilriemen	390J6	1
30	Pedal (1xL & 1xR)	JD-3A	1 Set
31	Magnet	15x7	1
32	Antriebsrad	260mm	1
33	Schwungrad	250x130mm J8 6kg	1
34	Feststeller	M16x1,5x22	1
35	Schutzkappe für (11)		2
36	Hauptaddeckung (R & L)		1 Set
37	Disc	394mm	2
38	Schutzabdeckung, hinten (R & L)		1 Set
39	Schutzabdeckung vorn		1
40	C-Ring	15x1t	1
41	Kugellager-Set	6003ZZ	2
42	Unterlegscheibe	17,2x22x2t	1
43	Drossel	150mm	1
44	Unterlegscheibe	17,2x22x3t	1
45	Schraube	M8 x 25mm	2
46	Unterlegscheibe	10x19x1,5t	1
47	Unterlegscheibe	10x19x3t	1
48	Ausrichtungsset	10x48mm	2
49	Mutter	3/8x9t	2
50	Schraube	5x8mm	4
51	Schraube	M8x15mm	17
52	Schraube	M8x20mm	4
53	Schraube	M8x38mm	8
54	Schraube	M8x35mm	4
55	Schraube	5x15mm	15
56	Schraube	4,5x25mm	6
57	Schraube	4x10mm	12
58	Sensorhalterung		1
59	Unterlegscheibe	8x21x2t	10
60	Wellscheibe	8x21x2t	1

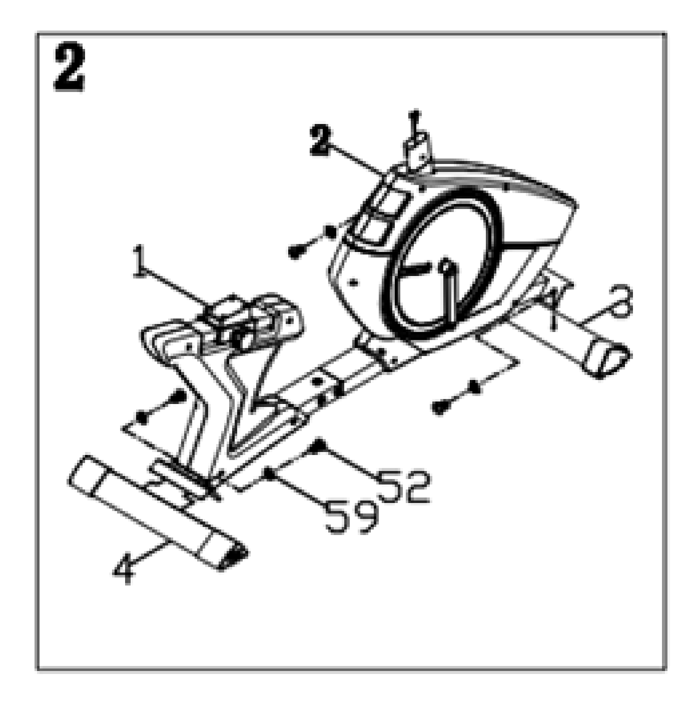
Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
61	Werkzeug: Maulschlüssel / Schraubendreher	13,14,15mm	1
62	Schraube (für Stellmotor)	M5x15mm	2
63	Schraube (für Computer)	M5x15mm	2
64	Schraube	M8x40mm	1
65	Schraube	M8x80mm	1
66	Mutter	M8	2
67	Schraube (für Handpuls)	4,5x25mm	2
68	Adapter	6V DC/0,5-1A	1
69	Motorverbindungskabel	350mm	1
70	Kabelführung		1
71	T-Schraube	M8x35	1
72	Führung	30 x 60 mm	1
73	Schutz (für Teil Nr. 13)		1

Aufbauanleitung:
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.



Schritt 1:

Verbinden Sie hinteres (1) und vorderes (2) Teilstück des Hauptrahmens mit 5 Schrauben M8x15 (51) und Unterlegscheiben 8mm (59).

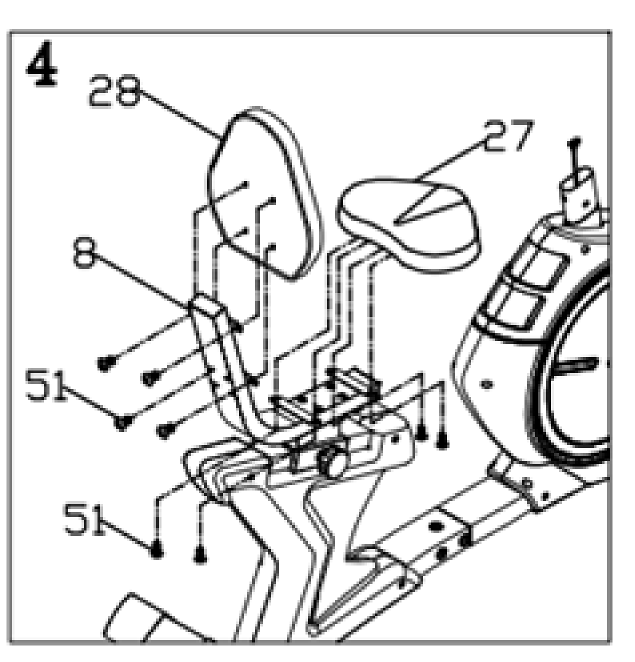


Schritt 2:

Montieren Sie den hinteren (4) und vorderen (3) Standfuß wie abgebildet jeweils mit 2 Schrauben M8x20 (52) und 2 Unterlegscheiben 8mm (59).

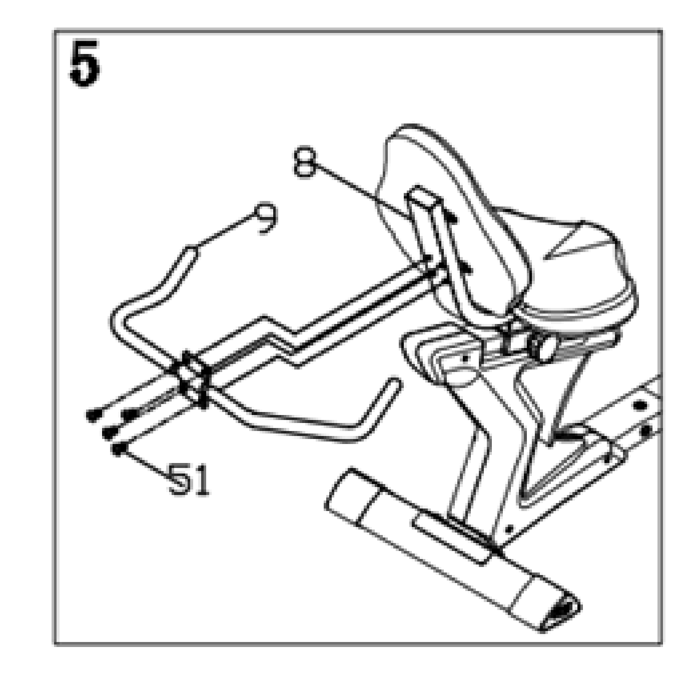
Schritt 3:

Montieren Sie die Rückenlehnenhalterung (8) am hinteren Hauptrahmen (1) mit 4 Schrauben M8x35 (54).



Schritt 4:

Montieren Sie den Sitz (27) und die Rückenlehne (28) wie abgebildet mit insgesamt 8 Schrauben M8x15 (51). Der Sitz ist in der Horizontalen verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (34) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen.

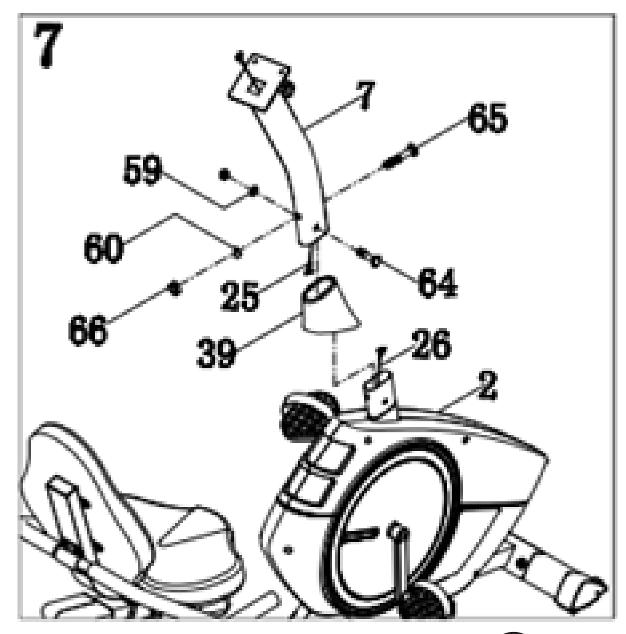


Schritt 5:

Bringen Sie den Handlauf (9) an der Rückenlehnen-halterung (8) mit 4 Schrauben M8x15 (51) an.

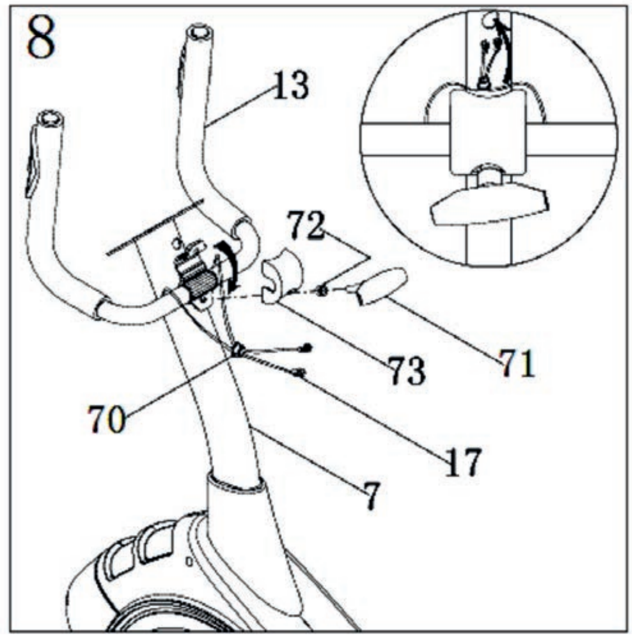
Schritt 6:

Schrauben Sie das rechte Pedal (30R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Tretkurbel (11) auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (30L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.



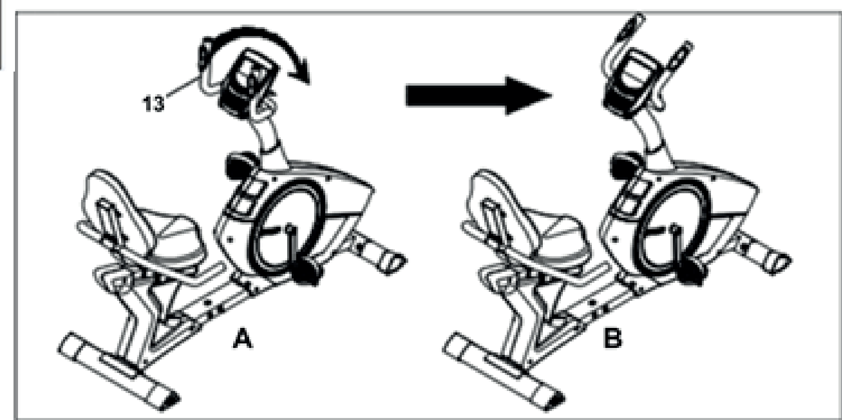
Schritt 7:

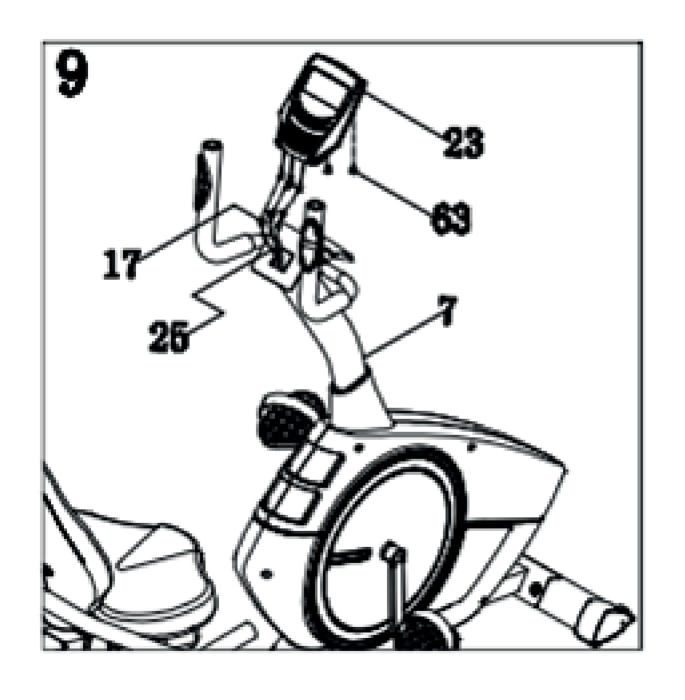
Schieben Sie die Schutzabdeckung vorn (39) von unten über die Computerstütze (7) und verbinden Sie Computer-kabel-Oberteil (25) und Computerkabel-Unterteil (26) miteinander. Befestigen Sie dann die Computerstütze (7) vorsichtig am vorderen Teilstück des Hauptrahmens (2) wie abgebildet mit den Muttern M8 (66), der Unterlegscheibe 8mm (59), der Wellscheibe 8mm (60), der Schraube M8x80mm (65) und der Schraube M8x40mm (64).



Schritt 8:

Führen Sie das Handpulskabel (17) durch die Kabelführung (70) und durch die Bohrung der Computerstütze (7) wie dargestellt. Mit dem Schutz (73), der T-Schraube (71) und der Führung (72) werden anschließend die Handgriffe (13) fixiert. Die Handgriffe können in 2 unterschiedlichen Positionen fixiert werden, je nachdem was Sie bevorzugen:



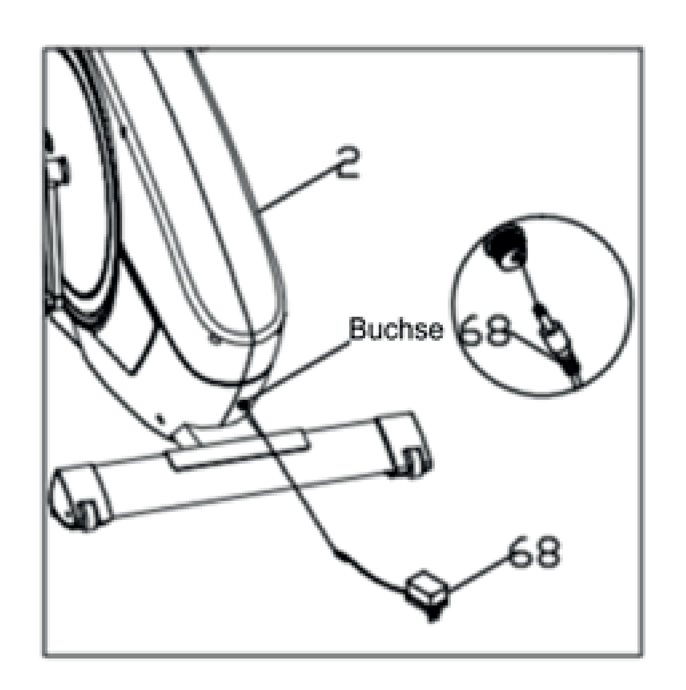


Schritt 9:

Verbinden Sie Handpulskabel (17) und Computerkabel-Oberteil (25) mit dem Computer (23). Der Computer wird dann mit 2 Schrauben M5x15 (63) auf der Computerstütze (7) befestigt.

Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter (68), welcher an der Buchse an der Abdeckung des Gerätes (Gerätevorderseite über dem vorderen Standfuß) sowie an eine übliche Steckdose 230V angeschlossen werden muss. Bei einem evtl. Neukauf/ Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den folgenden Spezifikationen entspricht:



Adapter-Spezifikationen:
Eingangsspannung: 230V~ 50/60Hz
Ausgangsspannung: 6V ⎓ 0.5 - 1A

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde.
Bitte achten Sie daher strengstens auch auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild!

Trainingscomputer

Der multifunktionelle Trainingscomputer besitzt eine Vielzahl an Betriebsmodi und zeigt Ihnen alle wichtigen Trainingsdaten auf einen Blick. Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung **vollständig** durchzulesen. Danke!



Sie können den Computer aktivieren, indem Sie eine beliebige Taste drücken. Nach einer Dauer von ca. 4 Minuten ohne jede Bewegung bzw. Tastenbetätigung schaltet sich der Computer automatisch in den Schlafmodus – hier werden Uhrzeit und Raumtemperatur angezeigt.

Die Uhrzeit können Sie einstellen, indem Sie - direkt nach dem Einschalten des Computers - die Stunden und Minuten mit den UP- und DOWN- bzw. der ENTER-Taste verstellen.

COMPUTER | BEDIENUNG

Nach dem Einschalten des Computers können Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ (und „ENTER“ zur Bestätigung) einen der möglichen Betriebsmodi (P = Programm) wählen:

- **Manuelles Programm P1**
- **Berg- und Talprofile mit automatischer Tretwiderstandregulierung (P2 bis P13)**
- **Benutzerdefinierbare Programme P14 bis P17**
  (erfordert die detaillierte Eingabe von Programmprofilen, die dann abgespeichert werden)
- **Herzratenkontrollierte Programme (P18 bis P22)**
- **Köperfettmessung P23 (kein Trainingsprogramm sondern die Messung des Körperfettanteils!)**
- **Leistungskontrolliertes Programm (Watt Control; P24)**

Je nach ausgewähltem Betriebsmodus erfolgen dann ggf. weitere Abfragen / Eingaben, die Sie mit den „UP“ und „DOWN“ sowie der ENTER-Taste eingeben bzw. bestätigen müssen. So könnte beispielsweise nach der Auswahl eines Betriebsmodus das Feld „*Time*“ blinken – hier erwartet der Computer dann eine Einstellung für eine Zeitvorgabe. Eine solche Zielwertvorgabe können Sie bei den meisten Betriebsmodi vorgeben. Wenn Sie z. B. einen Zielwert für Zeit, Kalorienverbrauch oder Entfernung vorgegeben haben, wird der Computer nach Erreichen dieser Vorgabe ein Signal (Piepen) ausgeben und das Training beenden (außer bei einer Pulsvorgabe, wo lediglich eine Alarmierung erfolgt). Sie können nach Druck auf „START/STOP“ weitertrainieren. Sie MÜSSEN natürlich keine Vorgabe eingeben. Wenn Sie die Werte auf null lassen und mit „ENTER“ bestätigen oder einfach direkt „START/STOP“ drücken und lostrainieren, so ist keine Zielwertvorgabe eingestellt.

Bevor wir die möglichen Einstellungen bzw. die verschiedenen Betriebsmodi für das folgende Training erläutern, folgt nun zunächst die Erklärung aller Anzeigen und Funktionsknöpfe, damit Sie auch später immer wieder auf diese Erläuterungen zurückgreifen können.
Der Computer besitzt insgesamt 6 Funktionstasten:

AUF (Up):
Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen erhöht. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand (max. Stufe 16) erhöht.

AB (Down):
Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen vermindert. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand (min. Stufe 1) verringert.

EINGABE (Enter):
Diese Taste dient zur Bestätigung von Eingaben und damit zur Auswahl von weiteren Eingaben. Bitte beachten Sie, dass diese notwendigen Eingaben je nach gewähltem Betriebsmodus unterschiedlich sind.
Bei einem Druck dieser Taste von mehr als ca. 3 Sekunden (nur während einer Trainingspause im Stopp-Modus) erfolgt ein RESET, d.h. alle Werte werden auf 0 zurückgesetzt und Sie können von Anfang an neu beginnen.

START/STOP:
Beginnt ein Programm oder stoppt es wieder (Pause bzw. Stopp-Modus wird aktiviert). Durch Druck auf diese Taste kann ein Training direkt gestartet werden, ohne weitere Einstellungen (wie Zielwertvorgaben etc.) machen zu müssen. Die Taste wird auch zum Start einer Körperfettmessung benötigt (Erklärung siehe entsprechender Abschnitt in dieser Anleitung).

PULSERHOLUNG (Pulse Recovery):
Startet die Funktion „Pulserholung". Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter" ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) bzw. behalten Sie den Brustgurt um. Jetzt drücken Sie die Taste. Warten Sie etwa 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (bzw. F1.0) bis 6.0 (bzw. F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = schlecht.
Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0!
Drücken Sie ggf. nochmals die Taste oder "ENTER", um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

„BODY FAT"-Taste:
Durch Druck auf diese Taste gelangen Sie zur Eingabe der persönlichen Daten für eine Körperfettmessung (Height / Größe, Weight / Gewicht, Gender / Geschlecht und Age / Alter).

Die Computerfunktionen und -anzeigen:
Etwa in der Mitte der LCD-Anzeige befindet sich die sog. „Segment-Anzeige" (Darstellung von Balkenprofilen). Der Computer besitzt hier eine Anzeige von insgesamt 10 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweiligen Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z. B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um 2 Stufen entsprechend erhöhen und umgekehrt.
Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z. B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=10) und schaltet somit genau alle 3 Minuten (= 30 : 10) zum nächsten Segment in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 10 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um.

Über dieser Segmentanzeige befindet sich eine einem Tachometer nachempfundene Anzeige für die Trainingsgeschwindigkeit (Speed), die sich je nach Trittfrequenz ändert. Im oberen, mittleren Bereich des Computerdisplays wird Ihnen weiterhin der aktuelle Trainingszustand angezeigt: Entweder „STOP" für den STOPP-Modus oder „START", wenn Sie sich gerade im Trainingsmodus befinden.

Unter der Segmentanzeige in der Mitte des Displays wird (je nach aktuellem Eingabestatus) entweder der aktuelle Betriebsmodus (Program), die eingestellte Widerstandsstufe (Level) oder das Alter (Age) angezeigt. Die Anzeigen rechts und links im Computerdisplay werden im Folgenden im Zusammenhang mit den möglichen Computerfunktionen erklärt. Was gerade dargestellt oder erfragt wird, verrät Ihnen dabei die aufleuchtende englische Bezeichnung:

TIME (Zeit)
der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Eingabe einer Vorgabezeit:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Max. Vorgabezeit = 99:00 Minuten.

DISTANCE (Entfernung)
der Computer zeigt die Entfernung an (max. 999 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal. Max. Vorgabeentfernung = 999 km.

RPM
der Computer zeigt die Umdrehungen / Min. an.

SPEED (Tempo)
der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (max. 99,9 km/h).

CALORIES (CAL)
der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 999 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Max. Vorgabe = 990 kcal.

PULSE (Puls)
hier zeigt der Computer zeigt Ihre Pulsfrequenz an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz: Eine Pulsvorgabe kann auch eingegeben werden, hierbei sollte eine Pulsfrequenz zwischen 60 und 180 (je nach Trainingsziel – wir haben weiter hinten in dieser Anleitung einige wichtige Hinweise hierzu erläutert) eingegeben werden. Wird die eingegebene Zielpulsfrequenz überschritten, wird die Puls-Anzeige blinken und der Computer akustisch alarmieren.

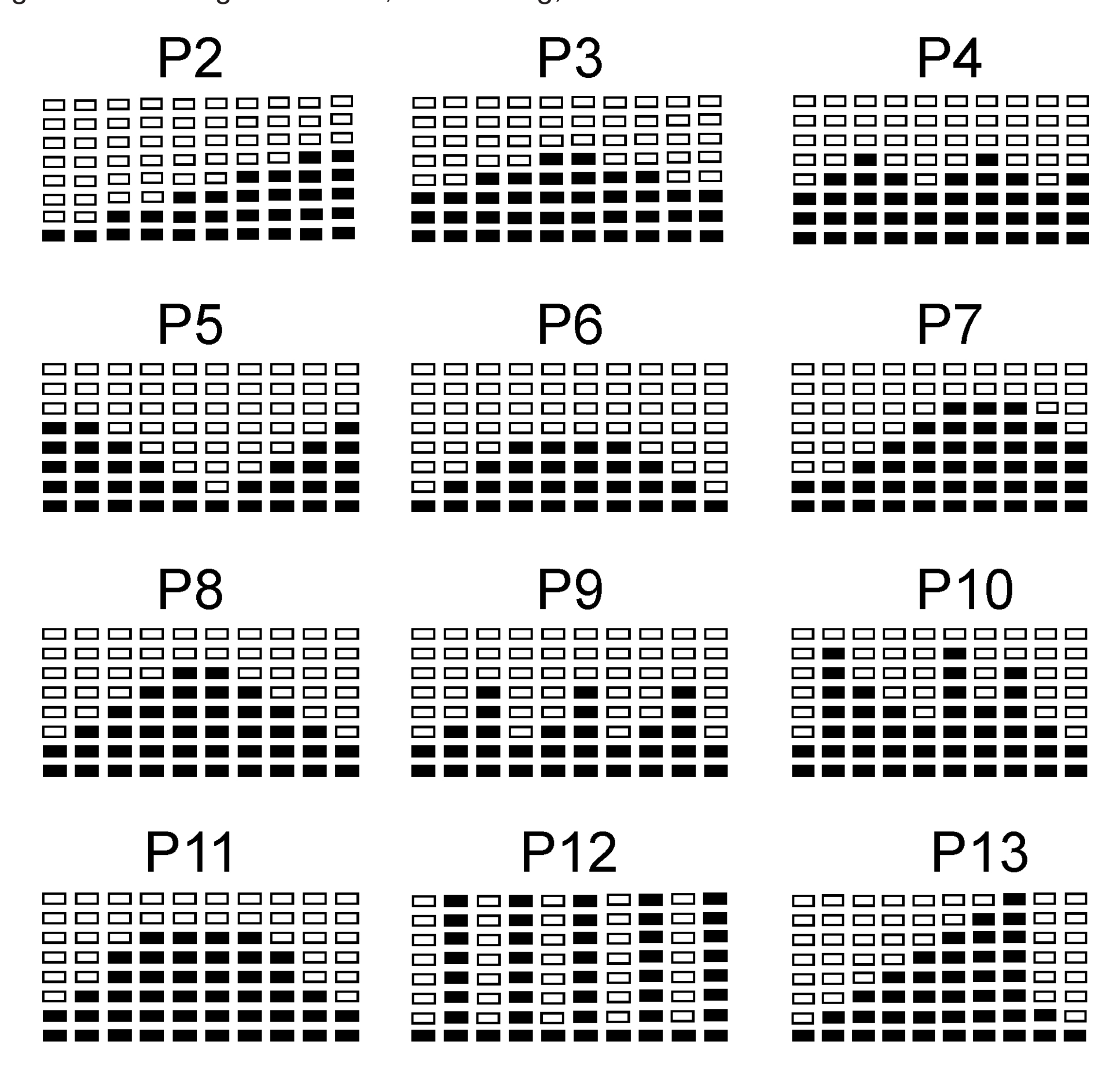
Alternativ kann zur Pulsfrequenzmessung ein kompatibler Brustgurt benutzt werden. Details hierzu siehe hierzu unter „Eingebauter Empfänger".

WATT
der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an. Eingabe einer Vorgabewattzahl: Sie können den wattkontrollierten Automatikmodus anwählen (Betriebsmodus P24). Anderweitig ist keine Watt-Vorgabe möglich.

Die verschiedenen Betriebsmodi:

P1 - Manuelles Trainingsprogramm
Beim manuellen Programm erfolgen alle Einstellungen manuell - benutzen Sie die „UP“ und „DOWN“-Tasten, um den Tretwiderstand zu verändern. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen oder dieses zu beenden. Zielwertvorgaben möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.

P2 bis P13: Berg- und Talprofile
Bei der Auswahl eines dieser festen Trainingsprogramme verändert der Computer selbstständig den Tretwiderstand während des Trainings gemäß dem gewählten Profil. Der Benutzer kann jedoch trotzdem mittels der Tasten „UP“ und „DOWN“ auch manuelle Einstellungen des Tretwiderstands vornehmen. Zielwertvorgaben sind möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.



P14 bis P17 - Die benutzerdefinierbaren Programme
Bei den benutzerdefinierten Programmen wird nach der Anwahl des Betriebsmodus und der Vorgabemöglichkeiten für z. B. Zeit verlangt, dass Sie für jedes einzelne Segment (für insgesamt 10 Segmente), die gewünschte Schwierigkeit (Höhe des Balkens) eingeben (mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“). Das fertige, auf diese Weise komplett selbst erstellte Programm, wird dann unter der Nummer abgespeichert und kann beim nächsten Mal wieder aufgerufen werden. Sie können es dann erneut ändern oder aber einfach durch Bestätigen so belassen und erneut durchlaufen. Zielwertvorgaben sind möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.

P18 bis P22 - Die herzratenkontrollierten Programme
Bei diesen Modi können Sie eine gewünschte Zielpulsrate eingeben. Der Computer wird während des Trainings durch automatische Regulierung des Tretwiderstandes versuchen, Ihre Herzfrequenz auf dem eingestellten Wert zu stabilisieren. Die Programme 18 bis 21 ermittlen die maximale Pulsfrequenzvorgabe durch den gewählten Prozentsatz im Zusammenhang mit Ihrem Alter.
Die Formel hierfür lautet: *x% (also 55%,65%,75% oder 85%) von dem Ergebnis aus 220 – Ihrem Alter*.
Der Computer fragt nach der Anwahl Ihr Alter [Age] entsprechend ab. Das Ergebnis aus dieser Berechnung ist die maximal erlaubte Herzschlagrate. Nach Programmstart wird die aktuelle Herzfrequenz während des Trainings kontrolliert und bei Notwendigkeit der Tretwiderstand entsprechend nachreguliert. Beim Programm 22 können Sie direkt eine maximale Pulsfrequenz zwischen 80 und 180 Schlägen je Minute eingeben (Standardwert: 120).
Weitere Zielwertvorgaben bei diesen Programmen sind möglich für Zeit, Entfernung und Kalorien.

P23 - Die Körperfettmessung
Haben Sie diesen Betriebsmodus gewählt, so erfolgt eine Körperfettmessung.
Wir stellen Ihnen im Folgenden alle Einzelheiten und Vorteile dieser Technik vor, geben Ihnen aber auch unbedingt zu beachtende Hinweise. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie auf jeden Fall Rat bei Ihrem Arzt einholen, ob eine Körperfettmessung durch elektrische Impedanz für Sie geeignet und unbedenklich ist.

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?
„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsameren Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Um den idealen Körpertyp für die persönliche Gesundheit zu erreichen, gilt es, insbesondere auf den Anteil von Fetten im eigenen Körper zu achten. Grundsätzlich gilt, wer einen geringeren Körperfettanteil hat, ist gesünder, ist belastbarer und hat einfach mehr Lebensfreude. Natürlich kann man auch hier „übertreiben“: Eine Figur mit zu wenig Körperfett ist genauso ungesund (z. B. bei Magersüchtigen) wie allzu viel Körperfett. Wenn man seinen Körperfettanteil im Auge hat, kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht einfach reduzieren oder erhöhen, indem man mehr oder weniger Kalorien zu sich nimmt (fragen Sie hierzu bitte auch einen Ernährungsberater) und die Trainingseinheiten entsprechend gestaltet. Dazu ist wichtig, dass eine ständige Kontrolle der Pulsfrequenz während der Übungsausführung erfolgt.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 70 % des Maximalpulses). Darüber hinausgehende Trainingseinheiten mit höherer Pulsfrequenz (sog. „anaerobes“ Training, „außer Atem“ sein) trainiert zwar verstärkt die Kondition, trägt jedoch kaum bis gar nicht zur Fettverbrennung im eigenen Körper bei, da die Verbrennung von Körperfett stets nur mit ausreichend Sauerstoff möglich ist. Wenn man also „außer Atem“ ist, steht nicht genügend Sauerstoff zur Verbrennung von Körperfett zur Verfügung!

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 23%
Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 27 %

Der fundamentale Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio)
Der Computer zeigt Ihnen nach der Messung an, wieviel Kilokalorien (kcal) Ihr Körper jeden Tag benötigt, ohne jegliche Aktivität (also wenn Sie den ganzen Tag in Ruhestellung verharren würden). Wenn Sie Gewicht abbauen möchten, müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als diesen Ruhe-Energieverbrauch. Um Gewicht zuzulegen, müssen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als den Wert, der Ihrem Verbrauch unter Bewegung entspricht.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung
Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren. Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen. Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training =“außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau. Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.
Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit
Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren.
Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft. Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personenkreisen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufsathleten
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg.

Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung
Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:
Setzen Sie sich möglichst entspannt auf das Gerät mit ruhigen Armen bzw. Ellbogen – bewegen Sie sich generell so wenig wie möglich während der Messung. Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

Fehler, die man vermeiden sollte:
Hier ist eine Aufstellung von Fehlern, die man während der Messung unbedingt vermeiden sollte, um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erzielen:
a. unnötig abgewinkelte Handgelenke
b. Bewegungen während der Messung
c. es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden

Um während des Trainings die Pulsfrequenz zu messen, brauchen Sie die obigen Hinweise nicht zu beachten. Hier genügt es, wenn Sie lediglich Ihre beiden Handflächen auf den Sensor legen bzw. einen kompatiblen Brustgurt tragen.

Fettmessung starten:
Nach der Auswahl des Betriebsmodus (P23) geben Sie mit „UP“, „DOWN“ und „ENTER“ die geforderten Daten ein für:
Körpergröße in cm (Height), Gewicht (Weight), Geschlecht (wählen Sie 1 für männlich oder 2 für weiblich) und Alter (Age). Drücken Sie danach die „START/STOP“-Taste und legen Sie Ihre Hände zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen).
Bitte bewegen Sie sich während der einige Sekunden dauernden Messung möglichst nicht. Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen. Falls der Computer keine gültigen Signale von den Handpulssensoren bekommt, erscheint eine Fehlermeldung. Wiederholen Sie dann den gesamten Vorgang.

Das Ergebnis
Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display folgende Werte angezeigt:

A. Ihren fundamentalen Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio), Erklärung siehe weiter vorn

B. Den Body-Mass-Index (BMI): Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von 60/ 1,6 x 1,6 = 23,4.
Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

ALTER	BMI
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterscheitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

C. Ihren Körperfettanteil in % (Fat%).
Dieser gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Mit Hilfe dieser Größe kann man noch genauer als mit dem BMI bestimmen, ob die getestete Person nun übergewichtig ist oder nicht. Denn ein „Mehr“ an Muskelmasse lässt Sie zwar schwerer werden, dies würde jedoch bei der o.a. Berechnung des BMI sogar in Richtung „Übergewichtigkeit“ deuten. Muskelmasse jedoch ist nicht schädlich. Wenn Sie dieses Gewicht allerdings in Fettmasse zunehmen, ist das sehr wohl ein guter Grund, Sport zu treiben, und das überschüssige Fett wieder abzubauen. Daher ist die Ermittlung des Körperfettanteils für die richtige Deutung, ob eine Person nun übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend.
Auch hier gibt es Richtwerte, die im Allgemeinen zur Einordnung einer Person dienen:

Geschlecht	Untergewichtig	Sportlich/Schlank	Mittel	zu hoher Fettanteil!
männlich	< 13%	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

Der Computer schlägt Ihnen aufgrund der ermittelten Ergebnisse zusätzlich eines von 6 möglichen Trainingsprogrammen mit einer Trainingszeitvorgabe von 20 oder 40 Minuten vor. Wollen Sie damit gleich trainieren, drücken Sie die Taste „START/STOP“.
Möchten Sie den Betriebsmodus beenden, drücken Sie einfach auf „ENTER“.

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:
Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z. B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z. B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z. B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

P24 - Training mit Wattvorgabe (leistungskontrolliertes Programm)
Bei diesem Betriebsmodus haben Sie die Möglichkeit, eine Leistung in WATT nebst weiteren Vorgaben einzugeben. Nach der Auswahl der Modus fragt der Computer in der Reihenfolge TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), WATT, CALORIES (Kalorien) und PULSE (Herzfrequenz) die entsprechenden Werte ab, welche Sie mit „UP“ / „DOWN“ und „ENTER“ einstellen können. Drücken Sie dann „START/ STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
Die Watt-Belastung ist abhängig von der Tretgeschwindigkeit und der Bremskraft (Widerstandseinstellung). Ihr Gerät ist in der Lage, die anliegende Wattbelastung zu ermitteln und anzuzeigen. Anhand dieser Belastung wird der Computer automatisch den Tretwiderstand während des Trainings kontrollieren. Sie können den Widerstand während des Trainings in diesem Modus NICHT manuell verändern!
Bitte beachten Sie, dass bei einer medizinischen Notwendigkeit einer wattbegrenzten Belastung während des Trainings unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen sollte, bevor ein Training begonnen wird. Ihr Arzt sollte das Training fachlich begleiten und Ihnen entsprechende Anweisungen für die weitere Verwendung geben.

Hinweise zur Computeranzeige:
- Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Wattbelastung stellen lediglich eine Vergleichsreferenz für verschiedene Trainingseinheiten dar. Sie dienen NICHT der Belastungssteuerung im Rahmen einer medizinischen Therapie. In jedem Fall sollte Ihr Arzt das Training fachlich begleiten und Ihnen entsprechende Anweisungen für die korrekte Verwendung geben.
- Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Fehlermeldungen
In Ausnahmefällen kann es bei Fehlbedienung oder technischen Unzulänglichkeiten zu Fehlermeldungen auf dem Gerät kommen. Das Gerät gibt dabei einen Fehlercode aus, der Hilfestellung zum Problem geben soll. **Können Sie ein Problem nicht selbstständig lösen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.** Zerlegen Sie das Gerät nicht selbst, da hierdurch die Garantie erlöschen kann.

Fehlercode: E1

Dieser Fehlercode weist auf eine fehlerhafte Verbindung vom Computer zum Stellmotor hin. Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen soweit möglich.

Fehlercode: E2

Dieser Fehlercode weist auf Probleme mit dem internen Speicher hin. Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und starten Sie neu.

Fehlercode: E3

Dieser Fehlercode weist auf Probleme mit dem Motor hin. Erscheint der Fehler nach einem Neustart erneut, ist der Motor möglicherweise defekt.

Eingebauter Empfänger
Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt). So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen.

Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U.bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.
Sollten Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen und gleichzeitig die Handpulssensoren des Gerätes umfassen, so wird der Computer die Signale der Handpulssensoren präferieren.

Trainingshinweise
Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

TRAININGSHINWEISE / HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

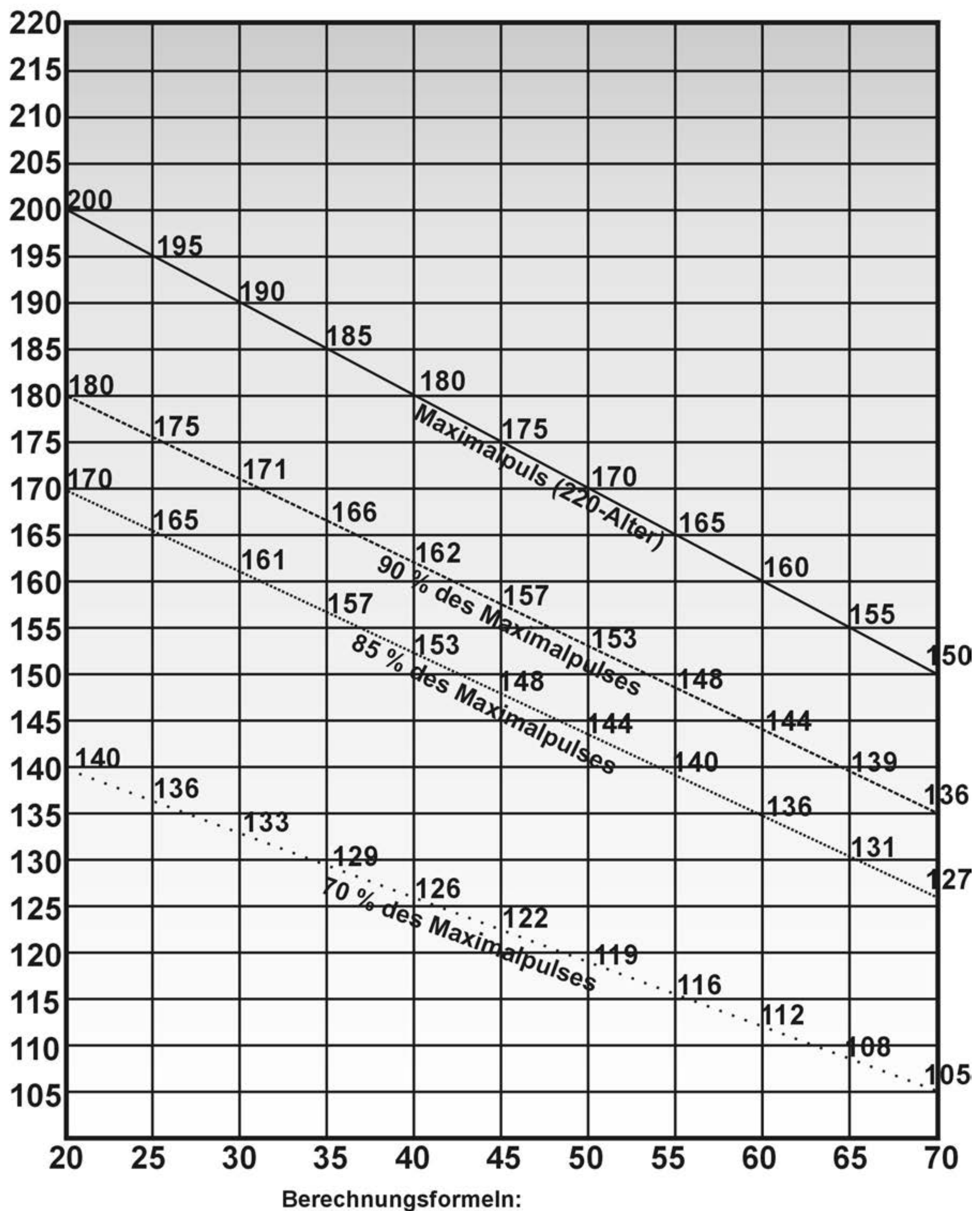
3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „ Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und / oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Hinweise zum Umweltschutz

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



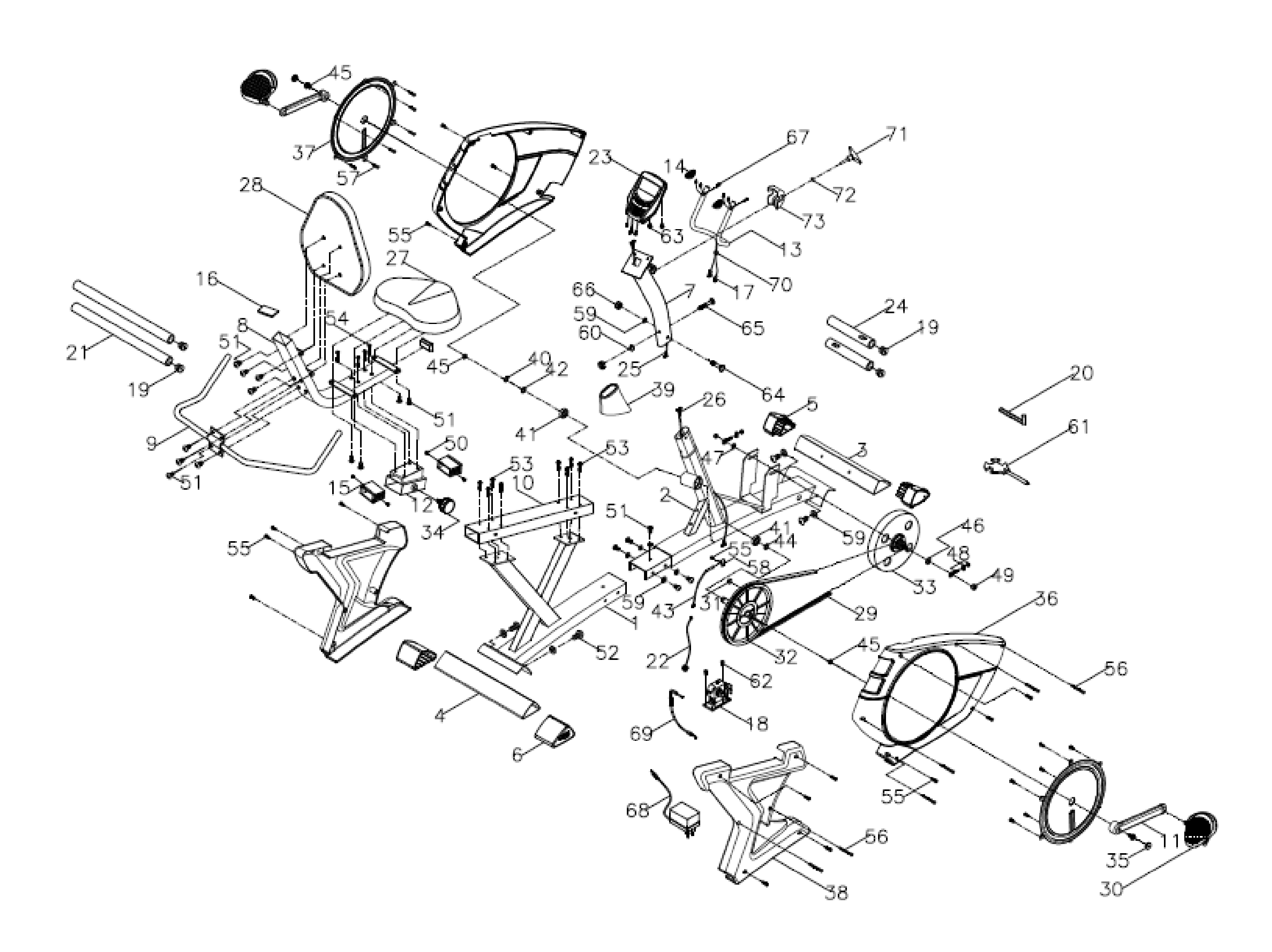
Berechnungsformeln:

Maximalpuls	= 220 - Alter
90% des Maximalpulses	= (220-Alter) x 0,9
85% des Maximalpulses	= (220-Alter) x 0,85
70% des Maximalpulses	= (220-Alter) x 0,7

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer,um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



PFLEGE / GARANTIEBEDINGUNGEN

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden. Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch. Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

WELCOME

Before you start

Congratulations on your purchase of the Skandika Isis 23!

Skandika training equipment convinces by efficient quality and valuable and professional workmanship. All devices are optimally suitable for your fitness workout at home. This recumbent hometrainer with magnetic brake system is designed for a hometraining to improve your endurance and your heart-/blood-circular system. **To ensure a correct and most effective way of exercise, it is absolutely necessary to read and observe all the points in this manual.**

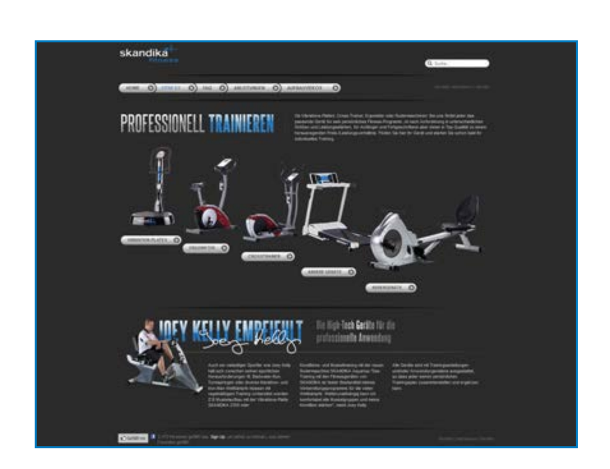
The seated training allows an endurance and fitness exercise especially for people, who want to train with a supported back. Also, this item may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your physician and/or a professional nutrition advisor.
This item is suitable for a maximum user weight of 100 kg and is NOT suitable for therapeutically use and is intended for home-use only. Do not set-up this item in public places or in places where everyone can access without notice. Only exercise in the typcial seating position described in this manual. The device is not suitable for any other use. This device is speed-dependent. You may increase or decrease the resistance level with the help of the computer.



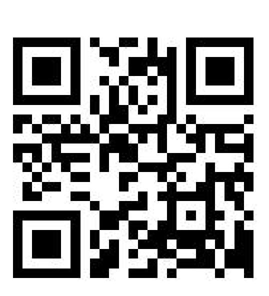
IMPORTANT INFORMATION !
RETAIN FOR FUTURE USE !
Read the instruction manual carefully before using this device - especially the safety instructions - and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.

Contents

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com



Scan the **QR-Code**
with your smartphone



SAFETY INSTRUCTIONS

Safety Instructions

- The maximum load of this device is 100 kg.
- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other connections are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser. Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly. Pay attention, that no heat sources are present in the range of the device or the mains cable.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- If you should have concerns about your health, consult a doctor before using.
- The device must only be used for its intended purpose as described in the instruction manual. Using the unit for any other purpose invalidates the warranty.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the work-out.
- When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you as well as to your work-out and sensible eating habits.
- Do not use this device in the vicinity of aerosol products or gases, which are inflammable by flying sparks.

- Assemble the exerciser as per assembly instructions and be sure to only use the structural parts provided with the exerciser and designed for it. Prior to the assembly, make sure the content of the delivery is complete by referring to the parts list of the assembly and operating instructions.
- Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exerciser. Do not place the device on a carpet!
- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, properly informed or instructed persons must only use them.
- Stop your work-out immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and handicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!

Part no.	Description	Specifications	Q‘ty
1	Rear support frame	40x80x1,8tx500	1
2	Main frame	40x80x1,8tx715	1
3	Front stabilizer	50.6x95.4x2tx400	1
4	Rear stabilizer	50.6x95.4x2tx480	1
5	Front stabilizer cap (L & R)	50.6x95.4mm	2
6	Rear stabilizer cap (L & R)	50.6x95.4mm	2
7	Handlebar post		1
8	Seat post	30x60x1,5tx585	1
9	Handlebar	22x1,5t	1
10	Seat rail	30x60x1,5x428	1
11	Crank(L & R)	ED/BK	2
12	Fastener	40x80x1,8tx120	1
13	Oval post	22x1,5t	1
14	Hand pulse sensor		2
15	Fastener (for #8)	40x80mm	1
16	End cap	30x60mm	2
17	Hand pulse sensor wire		1
18	Motor		1
19	End cap	ø22mm	4
20	Allen key wrench	5mm	1
21	Foam grips (for #9)	20x530x5t	2

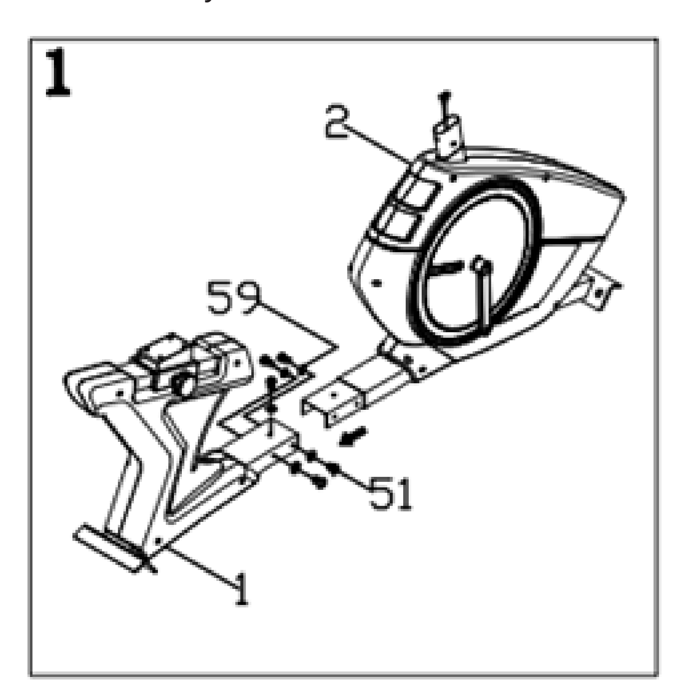
PARTS LIST (CONTINUED)

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
22	DC line	700mm	1
23	Computer	B31822TOO	1
24	Foam grips (for #13)	20x320x5t	2
25	Computer cable (upper)	500mm	1
26	Computer cable (lower)	750mm	1
27	Seat	HX-V601CS	1
28	Seat back	HX-V601CS	1
29	Belt	390J6	1
30	Pedal (L & R)	JD-3A	1 Set
31	Magnet	15x7	1
32	Belt wheel	260mm	1
33	Flywheel	250x130mm J8 6kg	1
34	Spring loaded knob (for #8)	M16x1,5x22	1
35	Protector (for #11)		2
36	Chain cover (L & R)		1 Set
37	Disc	394mm	2
38	Rear Protector (L & R)		1 Set
39	Protector (for front post)		1
40	C Ring	15x1t	1
41	Ball bearing set	6003ZZ	2
42	Washer	17,2x22x2t	1
43	Inductor	150mm	1
44	Washer	17,2x22x3t	1
45	Flange screw	M8 x 25mm	2
46	Washer	10x19x1,5t	1
47	Washer	10x19x3t	1
48	Chain adjustator set	10x48mm	2
49	Nut	3/8x9t	2
50	Screw (for #12)	5x8mm	4
51	Bolt	M8x15mm	17
52	Bolt (for #3&#4)	M8x20mm	4
53	Bolt (for #10)	M8x38mm	8
54	Countersunk head screw	M8x35mm	4
55	Screw (for #36 & #38 &#43)	5x15mm	15
56	Screw (for #36 & #38)	4,5x25mm	6
57	Screw (for #36)	4x10mm	12
58	Sensor holder		1
59	Washer	8x21x2t	10
60	Wave washer	8x21x2t	1

PARTS LIST (CONTINUED) / SET-UP

Part no.	Description	Specifications	Q‘ty
61	Screw driver	13,14,15mm	1
62	Screw (for #18)	M5x15mm	2
63	Screw (for #23)	M5x15mm	2
64	Carriage bolt	M8x40mm	1
65	Carriage bolt	M8x80mm	1
66	Nut(M8)	M8	2
67	Screw (for #14)	4,5x25mm	2
68	Transformer	6V DC/0,5-1A	1
69	Motor wire	350mm	1
70	Chest strap receiver		1
71	T knob	M8x35	1
72	Sleeve	30 x 60 mm	1
73	Protector (for # 13)		1

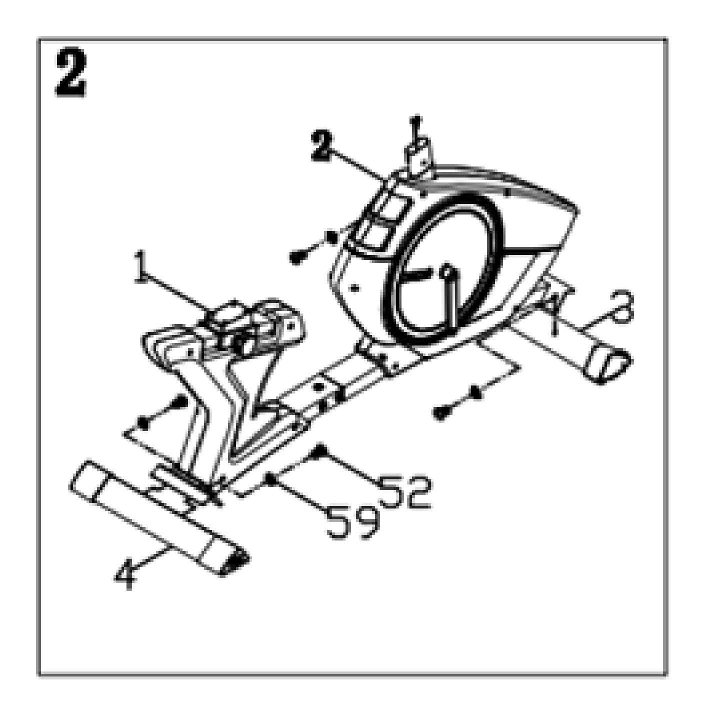
Set-up:
For the assembly of this item we recommend to use the provided tools. Before starting to assemble please check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience. For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection). If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism.
In this case you should use new lock nuts of same size.



Step 1:

Insert rear support frame (1) into main frame (2) and lock with 5 sets of bolt M8x15 (51) & washer 8mm (59) tightly.

SET-UP

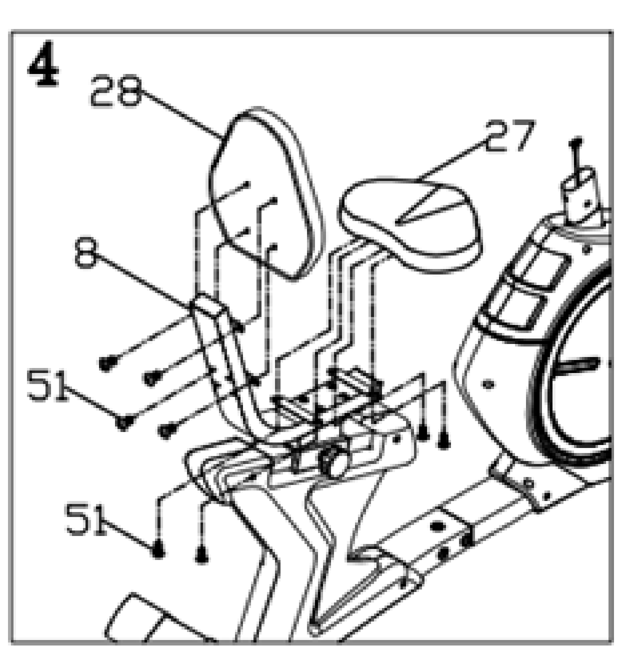


Step 2:

Attach front stabilizer (3) & rear stabilizer (4) to main frame (2) & rear support frame (1); secure with 4 sets of bolt (52) and washer (59) tightly.

Step 3:

Place seat post (8) onto rear support frame (1), tigthen with countersunk head screw (54) properly.

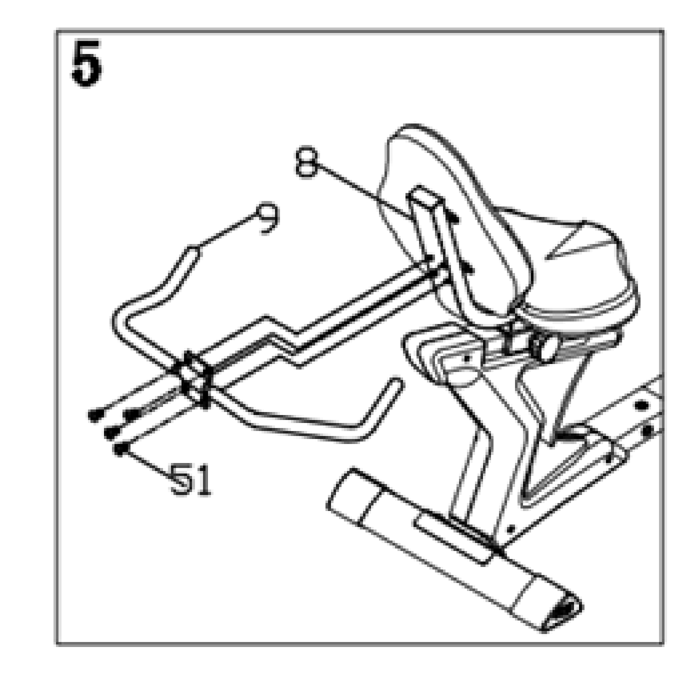


Step 4:

Place seat (27) on seat post (8), secure with 4 bolts (51) tightly.
Place backrest (28) on seat post (8); secure with 4 bolts (51) tightly.

Step 5:

Attach handlebars (9) onto the seat post (8), select the desired position for handlebars and tighten with 4 bolts M8x15 (51). Ensure it is tightened very well.

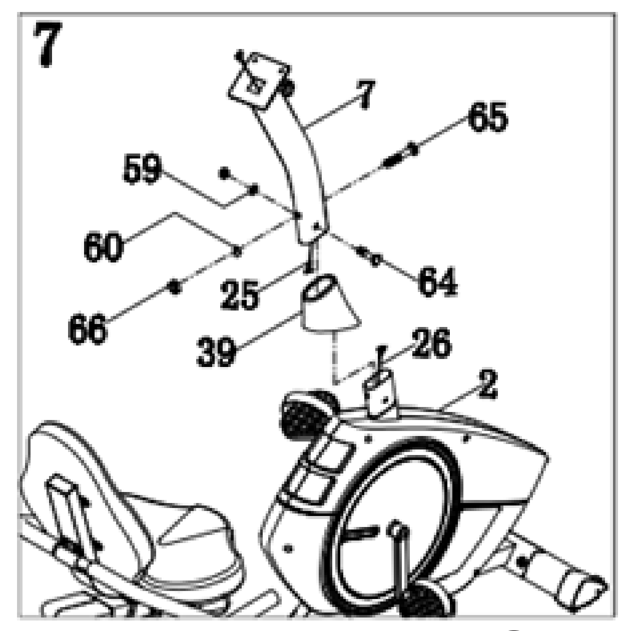


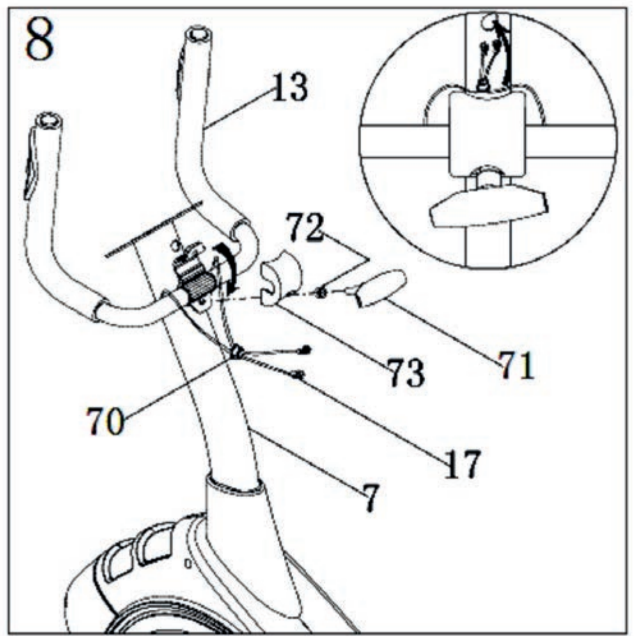
Step 6:

Screw in both pedals (30L/R). The right pedal (30R), which is marked with „R“ needs to be screwed in clockwise direction. The left pedal (30L) needs to be fixed on the left side by screwing it in anti-clockwise direction.
It is important to assemble the correct pedal on the correct side to avoid cross threading and damaging the pedal windings.

Step 7:

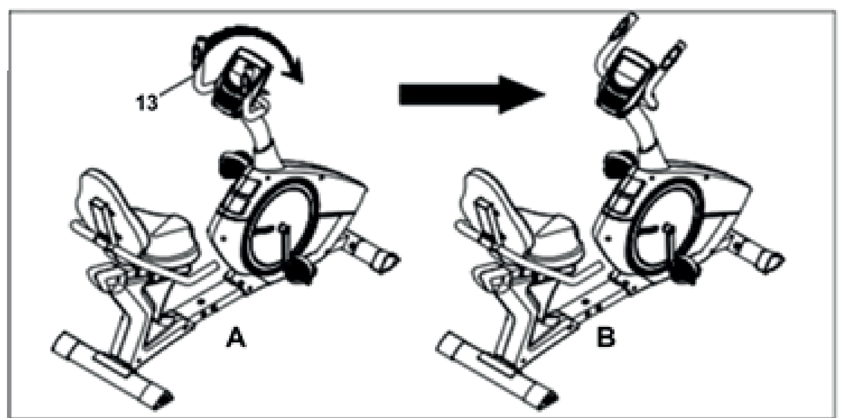
Place protector (39) on handlebar post (7). Plug upper Computer cable (25) to computer cable (26). Insert handlebar post (7) into main frame (2) and tighten with 2 nuts (66), washers (60) & (59), carriage bolt (65) & (64) firmly.

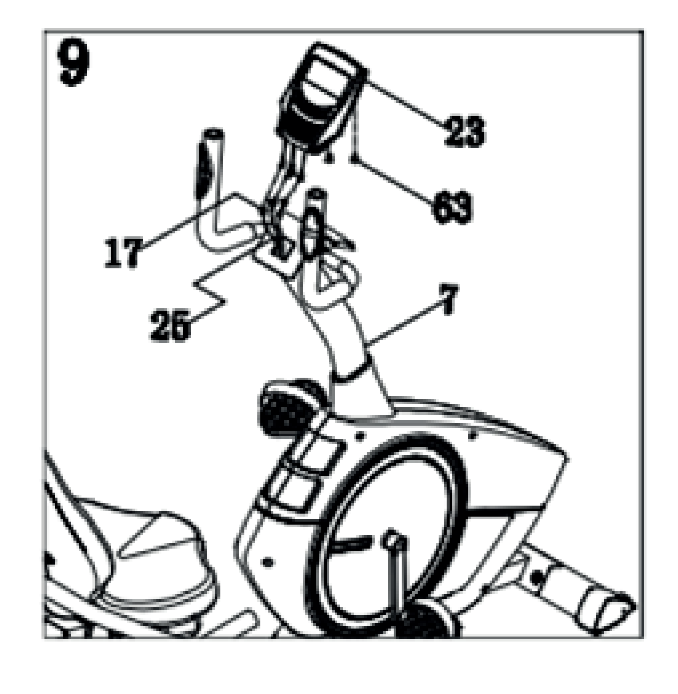




Step 8:

Put the hand pulse sensor wire (17) through cap (70) and lead it through the hole behind the handle bar post (7). Put the Protector (73) over the Oval post (13), then put the T-knob (71) and sleeve (72) through to the Protector (73) and fasten to Oval post (13). Ensure it is tightened very well. The handlebars can be fixed in 2 different positions, depending on what you prefer:



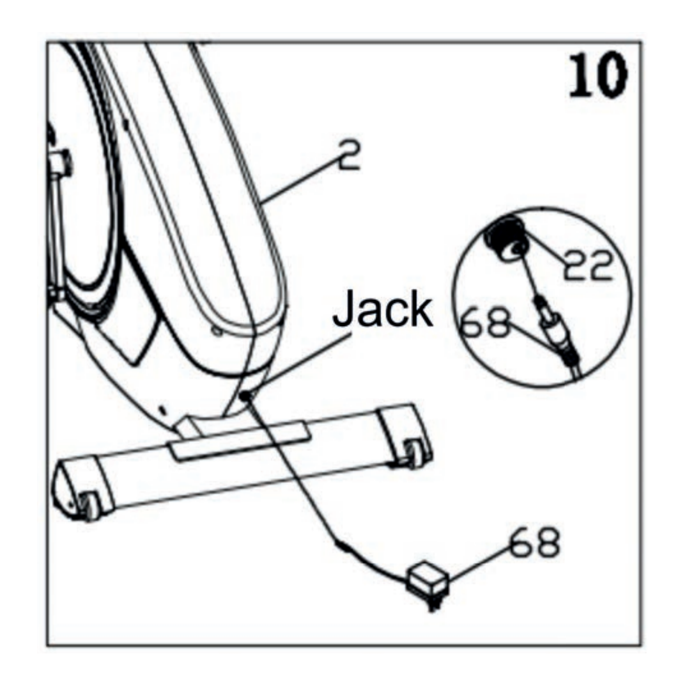


Step 9:

Plug upper computer cable (25) to cable at back of computer (23) securely. Plug Hand pulse sensor wire (17) to cable at back fo the computer(23).
Attach computer (23) on bracket at top of handlebar post (7) by 2 bolts (63).

The device is completely assembled now.

The computer gets its power supply by the included adaptor (68) which will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications). If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS-approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications. The adaptor will be connected to the little plug in the cover of the item near by the front stabilizers.



Adaptor specifications:
Input: 230V~ 50/60Hz
Output: 6V⎓ 0.5 - 1A

Don't use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions. Please pay attention to the adaptor specifications on the type plate!

Exercise computer

The multi-functional training computer has many operation modes and shows you all important training data for your personal exercise surveillance. It is very important to read **all** instructions completely in order to avoid faults and misunderstandings and to exercise optimally with your new home training equipment. Thank you!



The computer can be activated by pressing any button. After approx. 4 minutes without any activity the computer will automatically switch to stand-by mode. In stand-by mode the computer will display only room temperature and clock.

Use the ENTER key to select the hour or minute and use the UP/DOWN key to adjust the clock when the computer just switched on.

After activation of the computer you may select one of the following exercise modes with the „UP“ and „DOWN“ buttons (and „ENTER“ for confirmation): (P = Programme)

- **Manual programme P1**
- **Pre-programmed exercise with automatic tension level adjustment (P2 to P13)**
- **User defined exercise programmes (P14 to P17)**
  (required the input of detailed programme profiles, which will be saved)
- **Pulse controlled training or target heart rate training (P18 to P22)**
- **Bodyfat measurement P23 (no exercise mode)**
- **Watt-controlled mode (P24)**

You may now directly start to exercise (press „START/STOP“) or you may preset target values for the functions TIME/DISTANCE/CALORIES or PULSE. When you are in preset mode, for example in the time preset mode, time value is flashing. You may now press “UP or DOWN” button to adjust the value and press “ENTER” for confirmation. The preset procedure of DISTANCE, CALORIES & PULSE is the same as for TIME. If you do not want to preset any value for a specific function, just set it to 0.
If you input several target values the computer will make a beep sound and stop the exercise when you reach the first one. If there is a preset value for PULSE, the computer will only beep and show a flashing pulse value.

We now continue with explaining the different function buttons and functions before we explain the different training modes. You may come back to these pages at any time to doublecheck the several functions and buttons.

The computer totally features 6 function buttons:

UP:
To select training mode and adjust values up. You may also adjust the resistance level (max. level 16) with this button (e. g. in manual mode).

DOWN:
To select training mode and adjust values down. You may also adjust the resistance level (min. level 1) with this button (e. g. in manual mode).

ENTER:
With this button you can confirm different settings. This button also is used for confirmation of a chosen program or for setting target values. The specific function depends on the exercise mode chosen.
Press and hold this button for more than 3 seconds during an exercise pause to reset all values to 0.

START/STOP:
Starts or stops a program. This button may also be pressed to initiate a quick start or to start the bodyfat measurement procedure (please check the respective chapter in this manual).

PULSE RECOVERY:
With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors (or keep wearing a compatible chest belt) after your exercise. Now press the button “PULSE RECOVERY”. The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors.
After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 (best) to F6 (worst). Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press “ENTER” to return to normal operation mode.

BODY FAT:
This button leads to the input of personal data (height, weight, gender and age) for the bodyfat measurement.

The computer functions and displays:

The computer features a LC-display with 10 segments in X-direction (horizontally) and 8 segments in Y-direction (vertically). This shows you the degree of difficulty (vertical number or height of the segments) resp. how long approximately the distance (x-direction) is. The segments you see will only help to understand the actual values. Don’t look at them as absolute values. Naturally it depends on the selected mode how to interpret the display.
Basically, the vertical segments will be shown one segment higher or lower if you increase or reduce the level of resistance in two steps. Also the display of the horizontally displayed segments is always different. Let’s assume you chose 30 minutes as preset time parameter for your exercise. Then the computer divides these 30 minutes automatically through the maximum number of segments in horizontally display direction (10). The result (= 3) means, that every 3 minutes the next segment in X-direction will light up. If you see all 10 segments your training time is over.
On the following pages we will explain the different computer modes. Test all modes and choose which one is the best for you depending on your aims or preferences; for example today you do the mountain program and in the next training session you will just do a straight distance in a preset time frame.

Above the segment display there is a speedometer-like LC indication, which displays the current training speed in a graphical, motivating way. In the upper, centered area of the computer screen the current mode of operation is displayed (STOP for currently no exercise or START for exercise).

Below the segment display different function values (depending on the current exercise mode) can be displayed, e.g. tension level, age or programme. The displays on right and left side on the screen are as follows:

TIME
Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). When no target value has been entered, the time will count up from 0:00.
Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00. You may enter a max. of 99:00 minutes for preset.

DISTANCE
The workout distance is displayed here (max. 999 km).
Preset a target distance: You may preset a target distance before starting a workout. The distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0,00.

RPM
The computer shows the rounds/min.

SPEED
The computer shows the current training speed (max. 99,9 km/h).

CALORIES (CAL)
The currently burned calories are displayed here (max. 999 kcal).
Preset a target calorie consumption: You may preset a target calorie consumption (kcal) before starting a workout. The calories will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0 kcal. You may enter a value up to max. 990 kcal.

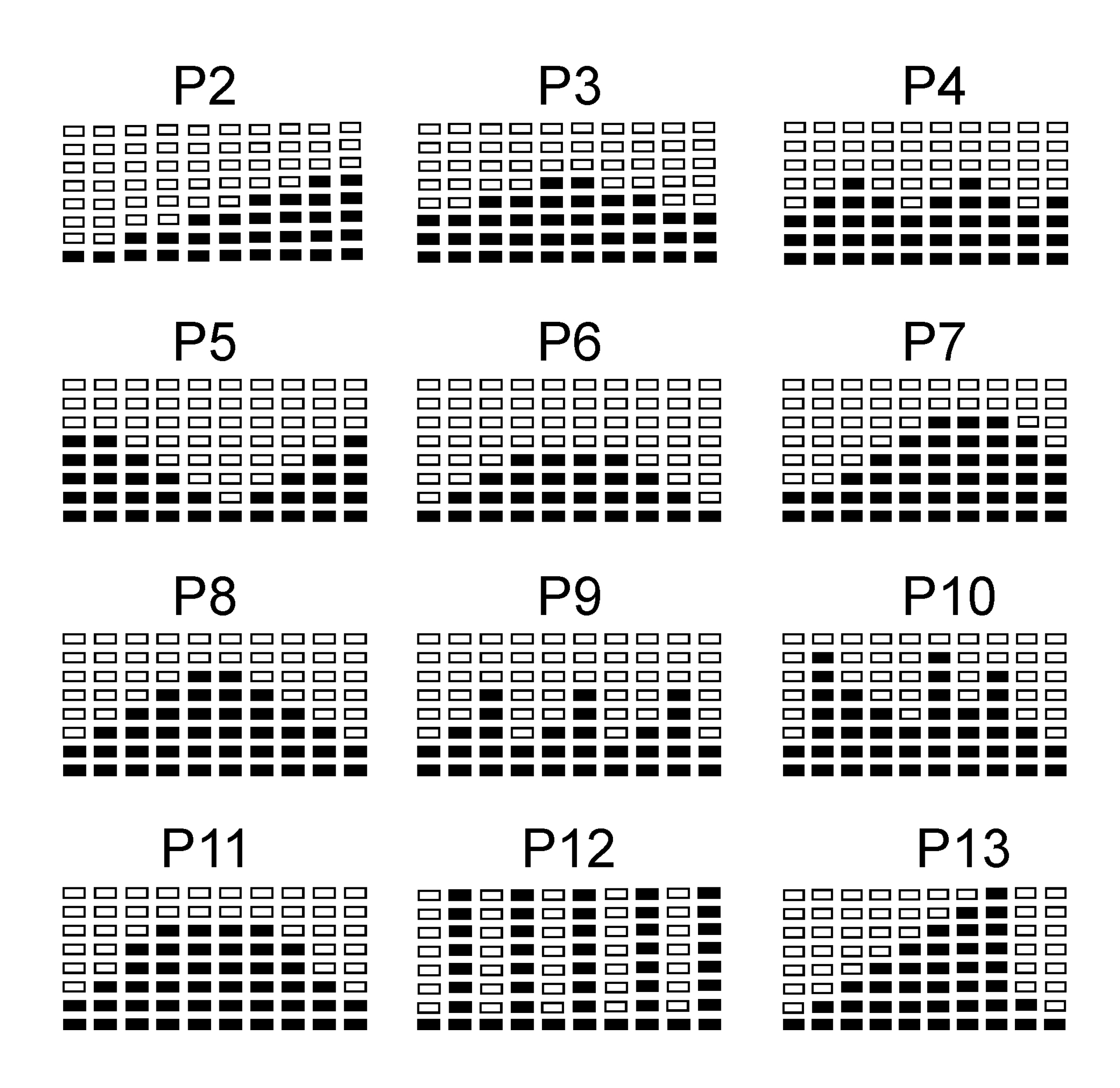
PULSE
The computer is showing the user’s heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. If you use a chest belt, the measured frequency will also be displayed here (please find more details in chapter „built-in receiver“). Presetting a pulse frequency: Enter a pulse frequency between 60-180 beats per minute according to your personal exercise aim. If the entered value will be exceeded, the display will flash and the computer will also beep.

WATT
Computer shows actual watt value. Watt preset: You may select the mode P24. Otherwise it is not possible to preset watts.

The different exercise modes:

P1 - Manual programme
In manual mode you can adjust the load manually with the „UP“ and „DOWN“ buttons. Press START/STOP to start or stop an exercise. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.

P2 to P13: Programme profiles
Within this mode you can exercise with a preset programme profile (Mountain- and valley courses). You may additionally adjust the tension level with „UP“ and „DOWN“. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.



P14 to P17 - User defined programmes
In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. After selecting „user“ (confirm with „ENTER“) you can preset each segment load in the profile with the “UP” and “DOWN” buttons (“ENTER” for confirmation). After you have finished your input, please press “START/STOP” to begin exercise. The profile will be saved for further repeated access. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.

P18 to P22 - Target heart rate training
These modes require the input of a target heart rate. The device will then try to control the resistance level automatically according to the desired heart rate level. The programmes 18 to 21 will calculate the maximum pulse frequency by the input of your age and a percentage.
The formula is: *x% (e.g. 55%,65%,75% or 85%) x (220 – your age)*.
After starting the programme, the resistance level will be controlled automatically constantly during exercise. If you have chosen programme 22, you need to input a target heart rate directly (min. 80 / max. 180 beats per minute) - the standard value is 120.
You may also input target values for the function values time, distance and calories.

P23 - Bodyfat measurement
This mode will process a body-fat measurement. In the following we will present you this advanced technology and for what it is good. However, we strongly recommend to consult your physician before starting this body fat measurement in order to clarify if such a measurement by electrical current is suitable for you.

How to reach your ideal body type and improve your health
Being fit has many advantages, from helping you to control your weight to giving you a better night sleep. Most important of all, there is impressive and mounting evidence that people who exercise regularly, and in the right way, are less prone to killer diseases such as heart attacks and strokes and live longer than people who do not exercise.

To reach the ideal body type for your personal health pay attention to the part of fat in your body. Fundamentally you can say someone with a lower body fat is healthier and has got more endurance. Naturally it is possible to exaggerate here. A figure with not enough body fat is in the same way unhealthy as it is a person who has got too much. If you watch your body fat you can reduce or increase your weight according to measured values by taking in more or less calories (ask a specialist for more information).
Therefore it is important to watch continuously the pulse frequency during your exercise To reduce the body fat you must do your training in an aerobe zone (this means within 50 % - 70 % of the maximum pulse). Exercises which are exceeding this pulse (anaerobe training) increases your condition but doesn’t help you much or not all to burn fat in the body. The reason is that fat burning only happens if there is enough oxygen in your blood. Being out of breath means there is not enough oxygen for fat burning. Then the body takes its energy from different sources (carbohydrate).

Usually the individual part of body fat will be given as a percentage of the total body weight. Weight reduction should happen by reduction of body fat and not by reduction of muscle mass or water.

The average ideal body fat amount of men is around max. 23%
The average ideal body fat amount of women is around max. 27%

The BMR (= Basal Metabolism Ratio)
After each bodyfat measurement, the computer will show your BMR as well. The BMR indicates, how many calories (kcal) your body burns every day without any activity (as if you would stay in bed without any movement during the whole day). If you want to reduce weight effectively, you need to consume less calories per day than this BMR. If you want to gain weight, you need to consume more calories per day than your daily BMR plus the calories you burn for your activities.

The relation between heart-rate and fat burn
Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy.
The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to "burn" various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (Training Zones) between 50% and 70% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = 220 – age in years) For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see.
Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes.

Additional hints for your health
The body fat analysis is suitable for adults and children of 10 years age and older. This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant. Wrong values can be measured if you belong to these groups:

- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements.
Always consult your physician before starting a body fat measurement!

In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

How to do the measurement:
The correct position for the body fat measuring:
Sit on the item with the arms in front of you in an angle of approx. 75°. Keeping straight and moving as little as possible the elbows. Grasp the sensors with your fingers as completely as possible so that there is sufficient contact to the electrodes.

Faults which one should avoid:
Here is a list of faults which one should avoid during the measuring absolutely to score a result as correct as possible:

a. movements during the measuring
b. bent wrists
c. there is no sufficient contact between fingers and electrodes/sensors

Note: To measure the pulse frequency during the training you don‘t need to follow the above mentioned notes. For this it is enough, if you merely put your both palms on the sensor resp. to properly wear a compatible chest belt.

Starting fat measuring:
After choosing the correct programme (P23) adjust the following values with the „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ buttons:
Height in cm, Weight in kg, Gender (1 = male; 2 = female) and Age. Press „START/STOP“ and put your hands back on the sensors.
Grasp the sensors fully and keep your hands on them and do not move for the next few seconds. Already smallest movements can lead to great deviations in the measurement result. If the computer doesn‘t get any valid signals of the hand pulse sensors, an error message appears. In this case please repeat the complete process.

The result
After the measurement you get the following values shown on the display.:

A. Your BMR (= Basal Metabolism Ratio)

B. Your Body-Mass-Index (BMI): This index can be calculated by dividing your weight in kg by your double height in meters, i.e. a person with 60 kg weight and a height of 160 cm does have a BMI of 60/ 1,6 x 1,6 = 23,4.

The „ideal“ BMI depends on your age:

AGE	BMI
< 24 years :	19-24
25-34 years :	20-25
35-44 years :	21-26
45-54 years :	22-27
55-64 years :	23-28
> 64 years :	24-29

If you have a lower BMI, you may weigh too less and if you have a higher BMI, your weight is too high.

C. The body fat percentage:
This value indicates in percent, how much of your total body weight is consisting of fat.
With the help of this percentage you see in a more accurate way than with the BMI, if your weight is too high. A higher muscle mass can lead to a higher BMI, but a higher muscle mass is not bad at all. But it would be, if this extra weight is because you have a high body fat percentage. Then you need to do more exercises and start a dietary program to reduce your body fat. Therefore this value shows you very accurately, if you are really overweight because of too high body fat.

Sex	underweight	smart / sportive	medium	too much bodyfat!
male	< 13%	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
female	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

The computer will suggest one out of 6 possible exercise programmes after the measurement has been done. This programme is ideal for improvement of your individual results and will last 20 or 40 minutes. Press „START/STOP“ to directly exercise with this programme.
Otherwise press „ENTER“ to return to a normal operation mode of the computer.

Hints for the shown results:
Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body.

P24 - Exercise with preset Watt value
In this exercise mode, you can preset WATT and other values. After you have selected this mode, the device will prompt you to input TIME, DISTANCE, WATT, CALORIES and PULSE. Press „UP“ / „DOWN“ and „ENTER“ to input all these values. Press „START/STOP“ to start the exercise.

The Watt load depends on the rounds per minute and the level of resistance. The device is able to calculate the Watt load and display the respective value. Your computer will control the tension automatically during exercise. You can not adjust the resistance manually as usual in this programme!
Please pay attention, that if a watt preset value is of medical necessity in your case, you need definitely talk to your doctor before using this device. Your doctor should accompany this exercise and should give you advice on the use and surveillance.

Important hints:
• If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
• The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
• The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
• This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).

Error codes
In special cases it may happen, that the computer shows one of the below error codes. These codes can help to find the cause of the problem. If you cannot solve the problem on your own, please contact the customer service right away. Never disassemble the device, as this may invalidate the warranty.

Error code: E1

This code indicates a damaged connection between computer and gear motor. Disconnect the device from the mains supply and check all cable connections properly.

Error code: E2

This code indicates a problem with the internal memory. Disconnect the device from the mains supply and restart.

Error code: E3

This code indicates a problem with the motor. If the error code appears again after restarting the device, the motor may be defective.

Built-in receiver
The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive the pulse signals measured by a compatible (uncoded / 5 kHz, e.g. Skandika chest belt) chest belt wirelessly. So you can decide, if you want to measure your pulse frequency by the hand sensors or by the chest belt. A chest belt would enable you to exercise without the need to grasp the hand sensors all the time.

Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt if you want to use this feature.
You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen. Always pay attention to the instruction manual of the chest belt device.

In case you grip the hand sensors and wear a chest belt at the same time, the device will prefer the signal from the hand sensors.

Exercise hints
The following pages will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned in this user manual. In every case, it is necessary to drink enough (e. g. mineral water) during and after exercise. Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity
The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted. A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).
During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse. In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse. The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

2. Frequency
Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

EXERCISE HINTS / ENVIRONMENTAL PROTECTION

3. Organization of your workout session

Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down. Always start with a warm-up, in which your body's temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with a duration of 5 to 10 minutes are recommended. Some possible stretching exercises are shown on the pages before. After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes. In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should do a "cool-down phase" after the exercise phase.

In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day. You should also prepare mentally for your exercises. Begin your workouts only if you are in a good mood.

If you keep exercising continuously you will improve step by step.



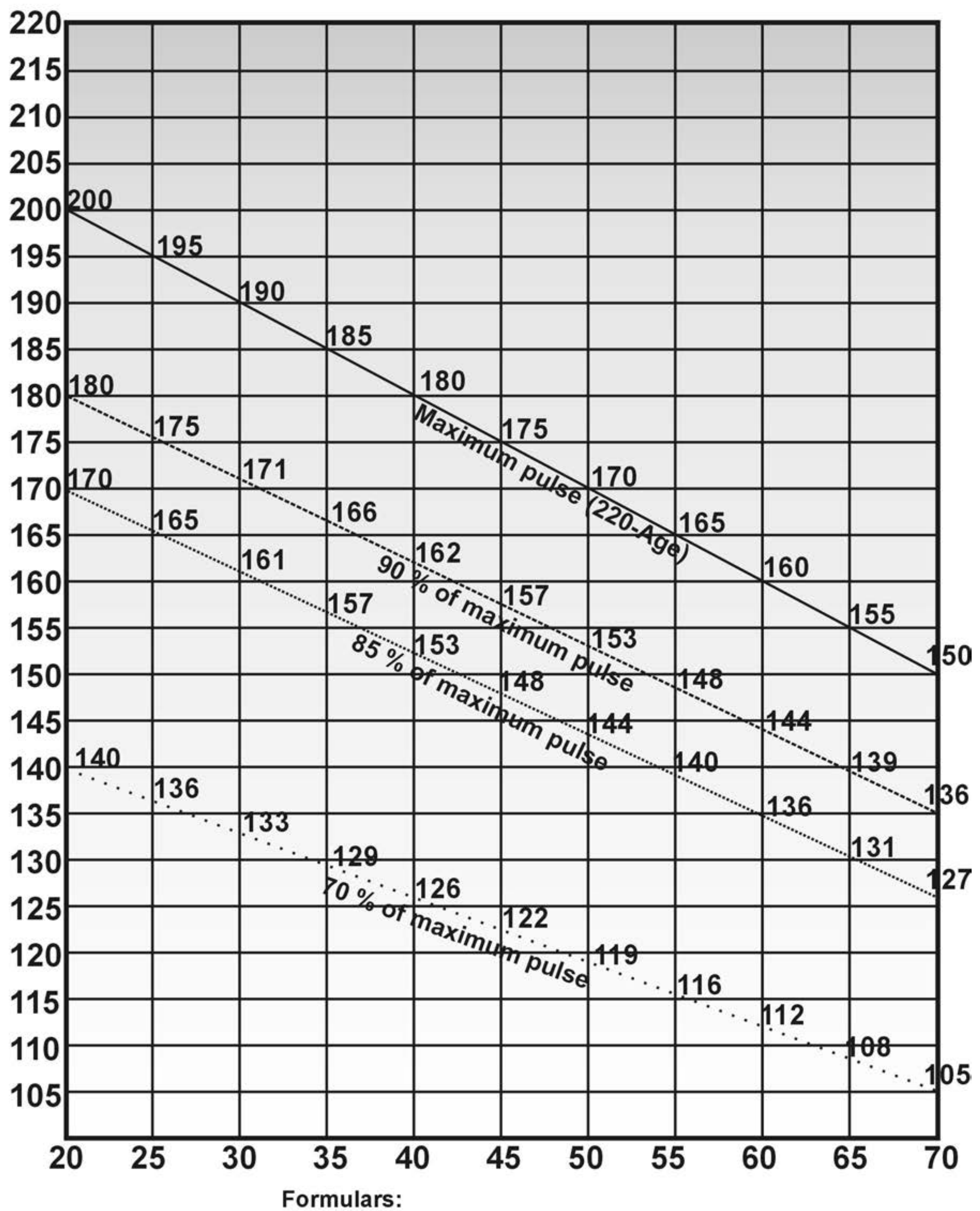
In the interest of Environmental Protection

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment.

Ask at your council about the respective local disposal sites.

Pulse-chart:

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;
y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



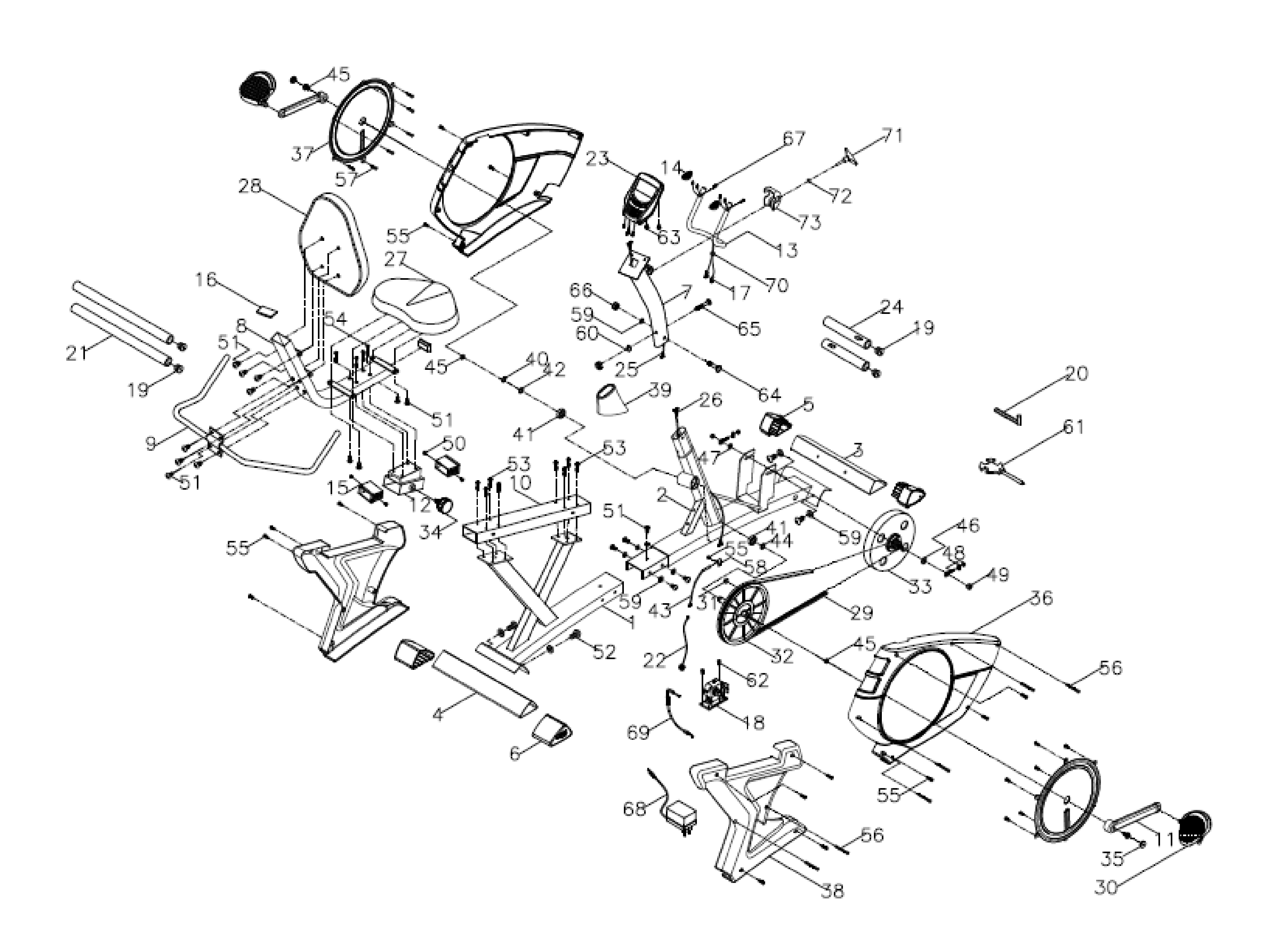
Formulars:

Maximum pulse	= 220 - Age
90% of maximum pulse	= (220-Age) x 0,9
85% of maximum pulse	= (220-Age) x 0,85
70% of maximum pulse	= (220-Age) x 0,7

EXPLOSION DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warrany time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on **www.skandika.com**. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



CARE / WARRANTY TERMS

We recommend checking all parts which may get loose (screws, nuts etc.) on a regular base (e.g. all 2 or 4 weeks, this depends also on how often you use the item) for tight seating. This avoids possible injuries because of loose parts. If you want to clean this item, do not use any detergents. We recommend cleaning all parts with a smooth, light wet towel only. Please pay attention that no liquids will come in contact with the inner parts of the item or the computer, as this may lead to defects.

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occured outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

Packing

Environmental friendly and re-usable materials:

- Outer packing made of corrugated cardboard
- Moulded components made of foamed, FCKW-free polystyrol (PS)
- Foils and bags made of polyethylen (PE)
- Band clamps made of polypropylen (PP)

NOTIZEN / NOTES

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
In case of spare part needs please contact:

ersatzteile @ maxtrader.de

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:

01805 - 015473

0,14 € / Min. aus dem deutschen Festnetz
max. 0,42 € / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen

Servicezeiten
Mo - Fr : 08:00 - 18:00 Uhr
Sa : 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch / Service centre:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



M-V1.0 04/2014